

УТВЕРЖДАЮ:

заведующий ДОУ

Медведицким муниципальным

детским садом №1 «Радуга»

/С.В. Токарева/

«13» января 2026г.



ПРИМЕРНОЕ

**циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет
посещающих дошкольное образовательное учреждение Медведицкий муниципальный
детский сад №1 «Радуга» Жирновского района Волгоградской области
с 10,5 часовым пребыванием в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов**

3-7 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
1. Суп молочный с макарон. изд. 2. Батон с маслом 3. Какао с молоком	1. Каша молочная геркулесовая 2. Батон с маслом 3. Кофейный напиток с молоком	1. Суп молочный рисовый 2. Батон с маслом 3. Какао с молоком	1. Каша молочная манная 2. Батон с маслом 3. Кофейный напиток с молоком	1. Каша молочная из пшена и риса 2. Батон с маслом 3. Какао с молоком	1. Суп молочный с гречневой крупой 2. Батон с маслом 3. Кофейный напиток с молоком	1. Каша молочная манная 2. Батон с маслом 3. Какао с молоком	1. Суп молочный с пшеном 2. Батон с маслом 3. Кофейный напиток с молоком	1. Каша молочная ячневая 2. . Батон с маслом 3. Какао с молоком	1. Каша из смеси круп «Ассорти» 2. Батон с маслом 3. Кофейный напиток с молоком
2 Завтрак									
Сок ягодно - фруктовый	Соки ягодно - фруктовые	Фрукты порционные (яблоко)	Фрукты порционные(яблоко)	Соки фруктово - ягодные	Соки фруктово-ягодные	Соки фруктово - ягодные	Фрукты порционные	Фрукты порционные	Соки фруктово - ягодные
Обед									
1. Борщ с мясом 2. Плов с говядины 3. овощи варенные парционные 4. Компот из с/фр 5. Хлеб ржаной 6. Хлеб пшеничный	1. Суп картофельный с гречкой 2. Котлета рыбная 3. Капуста тушёная 4. Свекла отварная парционная 5. Кисель 6. Хлеб ржаной 7. Хлеб пшеничный	1. Суп гороховый 2. Мясо тушёное с овощами 3. Свекла порционная отварная 4. Компот из с/фр 5. Хлеб ржаной 6. Хлеб пшеничный	1. Свекольник со сметаной 2. Тефтели мясные в томатном соусе 3. Макароны отварные 4. овощи варенные парционные 5. Кисель 6. Хлеб ржаной 7. Хлеб пшеничный	1. Суп картофельный с гречками 2. Бефстроганов из отварной печени 3. Каша рассыпчатая гречневая 4. Овощи по сезону соленные (порционные) 5. Компот из с/фр 6. Хлеб ржаной 7. Хлеб пшеничный	1. Щи из свежей капусты (лето) или рассольник 2. Жаркое под домашнему 3.Овощи по сезону соленные (порционные) 4.Кисель 5. Хлеб ржаной 6. Хлеб пшеничный	1. Суп картофельный с вермишелью 2. Котлета мясная или шницель 3. Рис отварной 4. овощи варенные парционные 5. Компот из с/фр 6. Хлеб пшеничный	1. Суп фасолевый 2. Ленивые голубцы 3. Свекла порционная отварная 4. Кисель 5. Хлеб ржаной 6. Хлеб пшеничный 7. Хлеб пшеничный	1. Суп картофельный с пшенной крупой 2. Рыбные тефтели в томатном соусе 3. Каша рассыпчатая перловая 4. Овощи соленные(порционные) 5. Компот из с/фр 6. Хлеб ржаной 7. Хлеб пшеничный	1. Суп картофельный с клёцками 2. Оладьи из печени 3. Картофель отварной в молоке 4. Кисель 5. Хлеб пшеничный
Полдник									
1. Блины со сгущённой 2. Чай с сахаром	1. Пирожки печёные 2. Чай с сахаром	1. Пудинг из творога и риса в сметанном соусе 3. Чай с сахаром	1. Рыба тушёная с овощами 2. Зелёный консервированный горошек 3. Хлеб ржаной 4. Чай с сахаром	1. Сдоба под домашнему 2. Чай с сахаром	1. Пирожки печёные 2. Чай с молоком	1. Суп с рыбой 2. Хлеб ржаной 3. Чай с сахаром	1. Сырники из творога 2. Соус сметанный сладкий 3. Чай с сахаром	1. Ватрушка с творогом или повидлом 2. Чай с сахаром	1. Омлет натуральный 2. Зелёный консервированный горошек 3. Хлеб ржаной 4. Чай с молоком
Калорийность всего за день (ккал):									

1510	1550	1576	1620	1630	1520	1490	1640	1530	1420
------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

1 день (3 - 7)

	1 Завтрак	выход	белки	жиры	углеводы	ккал.	витамины			Минеральные вещества	
							В ₁	В ₂	С	Са	Fe
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145	0,09	0,2	0,91	233,5	0,51
	Батон с маслом	30/6	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137,0	0,43
	2 завтрак										
399	Сок ягодно - фруктовый	100	0,5	0	12,7	53	0,02	0,04	4,0	20	0,2
	Итого завтрак	520	12,37	15,95	61,98	441	0,21	0,44	6,34	399,8	1,76
	Обед										
62	Борщ с мясом	200	7,91	5,82	10,98	128	0,10	0,11	12,49	49,0	1,79
32	Плов с говядиной	170	13,77	13,86	29,07	298	0,02	0,02	0,65	8,4	0,6
20	Овощи варенные порционные	50	0,7	2,53	4,5	44	0,01	0,02	16,22	18,68	0,25
376	Компот из с/фр	180	0,44	0,02	27,77	113	0	0,01	0,4	31,8	1,25
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04	0	17,5	1,95
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06	0,02	0	9,2	0,8
	Итого обед	690	29,28	23,23	108,34	764	0,28	0,22	29,76	134,58	6,64
	Полдник										
195	Блины	120	5,26	6,29	33,94	214	0,06	0,11	0,56	70,3	1,46
447	со сгущённой	20	1,90	0,62	6,7	37	0,02	0,02	0,02	13,9	0,18
392	Чай с сахаром	180	2,9	3,1	15,7	103	0	0,2	0,5	115,6	0,6
	Итого полдник	300	10,06	10,01	56,34	354	0,08	0,33	1,08	199,8	2,24
	Итого за день	1510	51,71	49,19	226,66	1559	0,57	0,99	37,18	734018	10,64

2 день (3 - 7)

	1 завтрак	выход	белки	жиры	углеводы	ккал.	витамины			Минеральные вещества	
							В ₁	В ₂	С	Са	Fe
185	Каша молочная геркулесовая	200	3,61	5,22	22,83	152	0,12	0,03	0	17,4	1,05
	Батон с маслом	30/6	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62
396	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	102	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12
	2 завтрак										
399	Соки ягодно - фруктовые	100	0,5	0	12,7	53	0,02	0,04	4,0	20	0,2
	Итого завтрак	520	9,41	15,18	64,51	443	0,23	0,24	5,71	159,9	1,99
	Обед										
80	Суп картофельный с гречкой	200	2,01	2,23	13,60	83	0,08	0,05	6,6	20,7	0,81
256	Котлета рыбная	80	10,95	3,70	8,64	112	0,09	0,10	3,02	43,6	1,20
132	Капуста тушёная	150	3,13	5,56	14,38	120	0,05	0,06	24,99	85	1,22
	Свекла отварная порционная	50	0,86	3,65	5,02	56	0,02	0,11	5,7	21,1	0,8
382	Кисель	180	0,57	0,06	30,20	124	0,01	0,01	1,10	15,7	0,37
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04	0	17,5	1,95
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06	0,02	0	9,2	0,8
	Итого обед	750	23,98	16,2	107,91	676	0,4	0,39	41,41	212,8	7,15
	Полдник										
454	Пирожки печёные	100	5,76	2,48	47,88	236	0,1	0,06	0,34	20,4	1,64
392	Чай с сахаром	180	2,9	3,1	15,7	103	0	0,2	0,5	115,6	0,6
	Итого полдник	280	8,66	5,58	63,58	339	0,1	0,26	0,84	136	2,24
	Итого за день	1550	42,05	36,96	236	1458	0,73	0,85	47,42	508,7	11,38

4 день (3 - 7)

	1 завтрак	выход	белки	жиры	углеводы	ккал.	витамины			Минеральные вещества	
							В ₁	В ₂	С	Са	Fe
94	Суп молочный рисовый	200	4,82	5,08	16,83	132	0,06	0,2	0,9	158,8	0,25
	Батон с маслом	30/6	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137	0,43
	2 завтрак										
399	Фрукты порционные (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	Итого завтрак	520	11,34	16,22	57,07	419	0,19	0,42	12,33	321,1	3,5
	Обед										
81	Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	108	0,18	0,06	4,65	30,5	1,62
274	Мясо тушёное с овощами	220	21,71	16,55	15,02	296	0,13	0,19	5,2	42,3	2,09
	Свекла отварная порционная	50	1,01	0,11	4,78	26	0,02	0,02	2,16	9,6	0,47
376	Компот из с/фр	180	0,44	0,02	27,77	113	0	0,01	0,4	31,8	1,25
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04	0	17,5	1,95
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06	0,02	0	9,2	0,8
	Итого обед	740	34,01	21,9	96,65	724	0,48	0,34	12,41	140,9	8,18
	Полдник										
236	Пудинг из творога и риса в	120	17,55	11,24	23,71	267	0,05	0,3	0,24	140,5	0,74
351	сметанном соусе	60	1,21	2,82	8,28	63	0,02	0,05	0,2	39,2	0,1
392	Чай с сахаром	180	2,9	3,1	15,7	103	0	0,2	0,5	115,6	0,6
	Итого полдник	360	21,66	17,16	47,69	433	0,07	0,55	0,94	295,3	1,44
	Итого за день	1620	67,01	55,28	201,41	1576	0,74	1,31	25,68	757,3	13,12

3 день (3 - 7)

	1 завтрак	выход	белки	жиры	углеводы	ккал.	витамины			Минеральные вещества	
							В ₁	В ₂	С	Са	Fe
168	Каша молочная манная	200	4,41	3,97	29,82	173	0,04	0,02	0	10,3	0,44
	Батон с маслом	30/6	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62
396	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	102	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12
	2 завтрак										
399	Фрукты порционные (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	Итого завтрак	520	10,11	14,33	68,8	455	0,16	0,21	11,17	148,8	3,38
	Обед										
176	Свекольник со сметаной	200	1,8	4,4	13,8	92	0	0	5,4	31,8	1
286	Тефтели мясные в	80	5,89	6,27	7,1	108	0,04	0,06	0,53	20,1	0,63
352	томатном соусе	60	1,67	5,76	6,71	83	0,02	0,05	0,2	41,8	0,19
204	Макароны отварные	150	5,68	4,36	27,25	171	0,08	0,03	0	5	1,14
20	Овощи варенные порционные	50	0,7	2,53	4,5	44	0,01	0,02	16,22	18,68	0,25
382	Кисель	180	0,57	0,06	30,2	124	0,01	0,01	1,1	15,7	0,37
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06	0,02	0	9,2	0,8
	Итого обед	760	19,47	23,78	108,34	716	0,22	0,19	23,45	142,28	4,38
	Полдник										
247	Рыба тушёная с овощами	80	7,93	4,55	2,2	81	0,06	0,06	1,8	24,4	0,56
10	Зелёный консервированный горошек	40	1,19	1,08	2,5	34	0,04	0,02	4,4	8,58	0,28
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,045	0	17,2	1,95
392	Чай с сахаром	180	2,9	3,1	15,7	103	0	0,2	0,5	115,6	0,6
	Итого полдник	350	15,31	10,33	37,1	305	0,19	0,32	6,7	166,08	3,39
	Итого за день	1630	44,89	48,44	214,04	1476	0,57	0,72	41,32	457,16	11,15

5 день (3 - 7)

	1 завтрак	выход	белки	жиры	углеводы	ккал.	витамины			Минеральные вещества	
							В ₁	В ₂	С	Са	Fe
112	Каша молочная из пшена и риса «Дружба»	200	6,32	10,18	26,34	223	0,08	0,2	0,9	183,8	0,54
	Батон с маслом	30/6	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137	0,43
	2 завтрак										
399	Соки ягодно - фруктовые	100	0,5	0	12,7	53	0,02	0,04	4	20	0,2
	Итого завтрак	520	12,94	20,92	69,48	519	0,2	0,44	6,33	350,1	1,79
	Обед										
79	Суп картофельный с гренками	200	4,23	5,66	20,72	151	0,09	0,1	6,06	64,6	0,7
278	Бефстроганов из отварной печени	80	10,34	8,29	2,19	125	0,02	0,07	0,01	22,3	0,66
166	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,9	5,16	35,39	220	0,19	0,11	0,6	19,8	4,2
	Овощи по сезону порционные соленные	50	0,48	0,06	1,5	8	0,02	0,02	6	13,8	0,36
376	Компот из с/фр	180	0,44	0,02	27,77	113	0	0,01	0,4	31,8	1,25
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04	0	17,5	1,95
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06	0,02	0	9,2	0,8
	Итого обед	750	29,85	20,19	123,59	798	0,47	0,37	13,06	179	9,92
	Полдник										
466	Сдоба по-домашнему	70	5,8	3,4	38,01	192	0,09	0,05	0	60	0,93
392	Чай с сахаром	180	2,9	3,1	15,7	103	0	0,2	0,5	115,6	0,6
	Итого полдник	250	8,7	6,5	53,71	295	0,09	0,25	0,5	175,6	1,53
	Итого за день	1520	51,49	47,61	246,78	1612	0,76	1,06	19,89	704,7	13,24

6 день (3 - 7)

	1 завтрак	выход	белки	жиры	углеводы	ккал.	витамины			Минеральные вещества	
							В ₁	В ₂	С	Са	Fe
94	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,97	5,48	17,08	142	0,11	0,22	0,91	160,9	1,13
	Батон с маслом	30/6	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62
396	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	102	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12
	2 завтрак										
399	Соки ягодно - фруктовые	100	0,5	0	12,7	53	0,02	0,04	4	20	0,2
	Итого завтрак	520	11,77	15,44	58,76	433	0,22	0,43	6,08	303,4	2,07
	Обед										
67	Щи из свежей капусты (лето)	200	1,39	3,91	6,79	68	0,05	0,04	14,77	34,7	0,64
73	или рассольник		1,3	4,05	10,45	83	0,07	0,04	6,03	18,7	0,68
276	Жаркое по-домашнему	170	20,8	5,33	18,5	205	0,17	0,26	7,26	24	3,05
	Овощи по сезону порционные соленные	50	0,48	0,06	1,5	8	0,02	0,02	6	13,8	0,36
382	Кисель	180	0,57	0,06	30,2	124	0,01	0,01	1,1	15,7	0,37
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04	0	17,5	1,95
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06	0,02	0	9,2	0,8
	Итого обед	690	31	14,41	103,46	669	0,47	0,43	35,16	133,6	7,85
	Полдник										
454	Пирожки печёные	100	5,76	2,48	47,88	236	0,1	0,06	0,34	20,4	1,64
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0,04	0,14	1,2	113,9	0,37
	Итого полдник	280	8,43	4,82	62,19	325	0,14	0,2	1,54	134,3	2,01
	Итого за день	1490	51,2	34,67	224,41	1427	0,83	1,06	42,78	571,3	11,93

7 день (3 - 7)

	1 завтрак	выход	белки	жиры	углеводы	ккал.	витамины			Минеральные вещества	
							В ₁	В ₂	С	Са	Fe
168	Каша молочная манная	200	4,41	3,97	29,82	173	0,04	0,02	0	10,3	0,44
	Батон с маслом	30/6	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137	0,43
	2 завтрак										
399	Соки овощные, ягодные и фруктовые	100	0,5	0	12,7	53	0,02	0,04	4	20	0,2
	Итого завтрак	520	11,03	14,71	72,96	469	0,16	0,26	5,43	176,6	1,69
	Обед										
82	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,71	84	0,09	0,05	6,6	19,7	0,88
282	Котлета мясная	70	11,92	8,8	11,64	173	0,07	0,11	0	14	1,18
	или шницель										
315	Рис отварной	150	4,05	5,97	40,76	233	0,02	0,02	0	1,52	0,58
20	Овощи варенные порционные	50	0,88	3,17	5,64	55	0,02	0,02	20,3	23,4	0,32
376	Компот из с/фр	180	0,44	0,02	27,77	113	0	0,01	0,4	31,8	1,25
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06	0,02	0	9,2	0,8
	Итого обед	690	22,6	20,63	118,84	752	0,26	0,23	27,3	99,62	5
	Полдник										
87	Суп с рыбой	200	6,87	6,72	11,46	134	0,08	0,12	7,29	36,24	1,01
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04	0	17,5	1,95
392	Чай с сахаром	180	2,9	3,1	15,7	103	0	0,2	0,5	115,6	0,6
	Итого полдник	430	13,07	10,42	43,86	324	0,17	0,36	7,79	169,34	3,56
	Итого за день	1640	46,7	45,76	235,66	1545	0,59	0,85	40,52	445,56	10,25

8 день (3 - 7)

	1 завтрак	выход	белки	жиры	углеводы	ккал.	витамины			Минеральные вещества	
							В ₁	В ₂	С	Са	Fe
94	Суп молочный с пшеном	200	5,45	5,13	18,62	142	0,07	0,2	0,91	163,5	0,41
	Батон с маслом	30/6	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62
396	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	102	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12
	2 завтрак										
368	Фрукты порционные	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	Итого завтрак	520	11,15	15,49	57,4	424	0,19	0,39	12,08	302	3,35
	Обед										
81	Суп фасолевый	200	4,09	4,28	12,91	107	0,12	0,06	4,65	40,2	1,44
298	Ленивые голубцы	150	13,32	8,53	19,11	207	0,08	0,14	18,9	56,6	1,54
	Свекла отварная порционная	50	0,86	3,65	5,02	56	0,02	0,11	5,7	21,1	0,8
382	Кисель	180	0,57	0,06	30,2	124	0,01	0,01	1,1	15,7	0,37
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04	0	17,5	1,95
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06	0,02	0	9,2	0,8
	Итого обед	670	25,3	17,52	103,26	675	0,28	0,38	30,35	160,3	6,9
	Полдник										
231	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	0,07	0,27	0,25	155,8	0,77
351	Соус сметанный сладкий	60	1,21	2,82	8,28	63	0,02	0,05	0,2	39,2	0,1
393	Чай с сахаром	180	2,9	3,1	15,7	103	0	0,2	0,5	115,6	0,6
	Итого полдник	340	22,8	18,59	35,38	400	0,09	0,34	0,95	310,6	1,47
	Итого за день	1530	59,25	51,6	196,04	1499	0,56	1,11	43,38	772,9	11,72

9 день (3 - 7)

	1 завтрак	выход	белки	жиры	углеводы	ккал.	витамины			Минеральные вещества	
							В ₁	В ₂	С	Са	Fe
168	Каша молочная ячневая	200	4,39	4,2	33,19	188	0,08	0,03	0	37,2	0,82
	Батон с маслом	30/6	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137	0,43
	2 завтрак										
368	Фрукты порционные	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	Итого завтрак	520	10,91	15,34	73,43	475	0,21	0,25	11,43	199,5	4,07
	Обед										
80	Суп картофельный с пшёнкой	200	1,74	2,27	11,43	73	0,08	0,04	6,6	19,2	0,77
261	Тефтели рыбная в	80	5,89	6,27	7,1	108	0,04	0,06	0,53	20,1	0,63
354	томатном соусе	60	0,99	8,37	3,11	92	0,01	0,03	0,05	30,2	0,11
166	Каша рассыпчатая перловая	150	4,5	4,38	32	185	0,04	0,02	0	19,47	0,87
	Овощи порционные соленные	50	0,36	0,12	2,52	12	0,04	0,02	15	8,4	0,54
376	Компот из с/фр	180	0,44	0,02	27,77	113	0	0,01	0,4	31,8	1,25
	Хлеб ржаной	503,3	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04	0	17,5	1,95
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06	0,02	0	9,2	0,8
	Итого обед	810	20,38	22,43	119,95	764	0,36	0,24	22,58	155,87	6,92
	Полдник										
458	Ватрушка с творогом	80	10,48	6,23	33,16	230	0,09	0,14	0,05	57,7	1,02
	или повидлом		5,07	3,39	50,14	252	0,09	0,05	0,09	17,7	1,23
392	Чай с сахаром	180	2,9	3,1	15,7	103	0	0,2	0,5	115,6	0,6
	Итого полдник	260	18,45	12,72	99	585	0,18	0,39	0,64	191	2,85
	Итого за день	1590	49,74	50,49	292,38	1824	0,75	0,88	34,65	546,37	13,84

10 день (3 - 7)

	1 завтрак	выход	белки	жиры	углеводы	ккал.	витамины			Минеральные вещества	
							В ₁	В ₂	С	Са	Fe
180	Каша из смеси круп	200	8,5	10,24	35,17	267	0,18	0,19	1,46	156,5	2,58
6в	«Ассорти»										
	Батон с маслом	30/6	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62
394	Кофейный напиток с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0,04	0,14	1,2	113,9	0,37
	2 завтрак										
399	Соки овощные, ягодные и фруктовые	100	0,5	0	12,7	53	0,02	0,04	4	20	0,2
	Итого завтрак	520	13,62	20,13	76,8	545	0,29	0,4	6,66	299,7	3,77
	Обед										
85	Суп картофельный с клёцками	200	1,68	2,69	9,71	70	0,06	0,04	4,6	267,7	0,65
Стр. 56	Оладьи из печени	80	16,16	11,36	4,32	183	0,24	1,84	6,08	6,96	8,08
8,08 45	Картофель отварной на молоке	50	0,68	3,09	4,22	47	0,03	0,02	5,12	11,5	0,42
382	Кисель	180	0,57	0,06	30,2	124	0,01	0,01	1,1	15,7	0,37
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06	0,02	0	9,2	0,8
	Итого обед	550	22,25	17,6	67,87	518	0,4	1,93	16,9	311,06	10,32
	Полдник										
215	Омлет натуральный	80	7,08	12,69	1,42	148	0,05	0,29	0,14	59,1	1,45
10	Зелёный концентрированный горошек	40	1,18	2,08	2,5	34	0,04	0,02	4,4	8,58	0,28
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04	0	17,5	1,95
396	Чай с молоком	180	2,85	2,41	14,36	102	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12
	Итого полдник	350	14,41	17,78	34,98	371	0,23	0,49	5,71	198,38	3,8
	Итого за день	1420	50,28	55,51	179,65	1434	0,92	2,82	29,27	809,14	17,89